

淡江大學 113 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 跆拳道	授課 教師	王豐家 WANG FONG-JIA
	PHYSICAL EDUCATION-TAEKWONDO		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	實體課程 必修 下學期 1學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係		
系 (所) 教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	課程旨在介紹跆拳道相關專業技能。透過多元化的體育教學，培養學生正確的運動概念與良好的武德品行，幫助學生崇禮尚義、服從忍耐之精神，並且以強健體魄為目的，養成終身運動為宗旨。		
	The objective of this course is to introduce students to the fundamental knowledge and skills of Taekwondo. Through multiple Physical Education sessions, students will develop a comprehensive understanding of the sport and cultivate a composed and confident personality. Additionally, participants will learn the values of respect and discipline, promoting the adoption of a healthy and consistent sports routine.		

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	瞭解跆拳道歷史、遵守運動規則及崇尚武德。	Instructing players to comprehend the history of Taekwondo, adhere to its rules, and instill the moral principles inherent in martial arts.
2	培養運動習慣與欣賞運動表現。	Cultivate exercise habits and foster an appreciation for sporting performances.
3	提升跆拳道攻擊動作與攻擊策略運用。	Enhance proficiency in both attack skills and strategic utilization in Taekwondo.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		123	講述、實作	實作、活動參與
2	情意		456	講述、實作	實作、活動參與
3	技能		678	實作	活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	課程介紹、課堂規範說明、課程自我目標設定	
2	114/02/24~ 114/03/02	跆拳道發展歷史、基本規則講解及跆拳道運動傷害講解	
3	114/03/03~ 114/03/09	基本站姿與步伐動作練習-弓步、三七步、馬步、正拳	
4	114/03/10~ 114/03/16	基本站姿與步伐動作練習-三七步雙外防、上防、內防、手刀	
5	114/03/17~ 114/03/23	基本踢擊動作練習-前抬腿、前踢(水域安全宣導)	I class
6	114/03/24~ 114/03/30	基本踢擊動作練習-內外掛腿、下壓	
7	114/03/31~ 114/04/06	基本踢擊動作練習-腳背旋踢	
8	114/04/07~ 114/04/13	基本踢擊動作練習-腳刀側踢	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	114/04/21~ 114/04/27	踢擊動作練習-墊步步伐移位練習、墊步旋踢	

11	114/04/28~ 114/05/04	踢擊動作練習-墊步步伐移位練習、墊步下壓	
12	114/05/05~ 114/05/11	踢擊動作練習-墊步步伐移位練習、墊步側踢	
13	114/05/12~ 114/05/18	防禦踢擊動作練習-反擊腳背旋踢	
14	114/05/19~ 114/05/25	防禦踢擊動作練習-反擊前腳腳背旋踢	
15	114/05/26~ 114/06/01	防禦踢擊動作練習-後踢	
16	114/06/02~ 114/06/08	實戰練習(組合技能踢擊)	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/06/16~ 114/06/22	補考	
課程培養 關鍵能力	自主學習、國際移動、社會參與		
跨領域課程	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))		
特色教學 課程	遊戲式學習課程 專案實作課程		
課程 教授內容	軍護體社團大學學習服務等課程		
修課應 注意事項	Requirements: 1. Please wear proper(sporty, active, flexible) outfits and shoes while taking the class. 2. For applying day-offs, please follow the instructions of school protocols. (1) Students with 6 times of absences will be disqualified from taking tests. (2) Students with a total hours of absence up to 1/3 of the total hours of curriculum will be given a final score of 0.		
教科書與 教材	自編教材:簡報、講義 採用他人教材:影片		
參考文獻			
學期成績 計算方式	◆出席率： 80.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：10.0 % ◆其他〈 〉： %		

備考

「教學計畫表管理系統」網址：<https://info.ais.tku.edu.tw/csp> 或由教務處
首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。

※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。